

## ПРАКТИЧНА РОБОТА №5

### ТЕМА: ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА ФІТНЕС-ПРОГРАМИ

#### ПЛАН:

Завдання 1. Створити фітнес-програму для початківців.

Завдання 2. Створити фітнес-програму для студентів з середнім рівнем фізичного розвитку.

Завдання 3. Створити фітнес-програму для студентів з високим рівнем фізичного розвитку.

Добре спланована програма з оздоровчого фітнесу включає аеробне тренування, силові вправи та стретчинг.

#### Завдання 1. Створити фітнес-програму для початківців.

Типова фітнес-програма для початківців повинна включати 3 дні аеробних занять помірної інтенсивності та 2 дні силових. Силові тренування складаються для розвитку всіх основних м'язових груп на одному занятті.

За допомогою таблиці 3.1. створити розклад фітнес-занять на тиждень.

Таблиця 3.1.

День	Фізична активність
Понеділок	❤️ Аеробне заняття 20 хвилин
Вівторок	🏋️ Базове силове заняття для всіх основних м'язових груп
Середа	❄️ Йога або стретчинг
Четвер	❤️ Аеробне заняття 20 хвилин
П'ятниця	🏋️ Базове силове заняття для всіх основних м'язових груп
Субота	❤️ Аеробне заняття 20 хвилин
Неділя	❄️ Відпочинок, йога або стретчинг

Завдання 2. Створити фітнес-програму для студентів з середнім рівнем фізичного розвитку.

Для студентів з середнім рівнем фізичного розвитку та з метою зменшення маси тіла кількість аеробних занять на тиждень збільшують до 4-5 разів по 20-45 хвилин помірної інтенсивності. Програму силових вправ можна створювати для всіх основних груп м'язів на

одному занятті або складати програму вправ окремо для верхньої та нижньої частин тіла на різних силових заняттях. Силові заняття можуть проводитися окремо від кардіо тренувань або разом.

За допомогою таблиці 3.2; 3.3. створити розклад фітнес-занять для середнього рівня на тиждень:

Таблиця 3.2.

День	Фізична активність
Понеділок	❤️ 20-30 хвилин аеробне заняття + 🏋️ силові вправи для верхньої частини тіла
Вівторок	❤️ 30-45 хвилин аеробне заняття + ❄️ йога або стретчинг
Середа	❤️ 20-30 хвилин аеробне заняття + 🏋️ силові вправи для нижньої частини тіла та м'язів живота
Четвер	❄️ Відпочинок, йога або стретчинг
П'ятниця	🏋️ Силове заняття для всіх основних м'язових груп для середнього рівня
Субота	❤️ аеробне заняття 30-45 хвилин
Неділя	❄️ Відпочинок, йога або стретчинг

Або

Таблиця 3.3.

День	Фізична активність
Понеділок	20-30 хвилин аеробне заняття + силові вправи для верхньої частини тіла
Вівторок	❤️ 20 хвилин аеробне заняття + силові вправи для нижньої частини тіла та м'язів живота
Середа	❄️ Стретчинг або йога
Четвер	❤️ 30 хвилин аеробне заняття + силові вправи для верхньої частини тіла
П'ятниця	❄️ Стретчинг або йога
Субота	❤️ 30 хвилин аеробне заняття + силові вправи для нижньої частини тіла та м'язів живота
Неділя	❄️ Відпочинок, йога або стретчинг












**Завдання 3. Створити фітнес-програму для студентів з високим рівнем фізичного розвитку.**

Для високого рівня фітнесу можна підвищити інтенсивність кардіо тренувань, для силових занять можна створювати програму для всіх основних груп м'язів на одному занятті у вигляді колового тренування або скласти програму вправ для конкретної групи м'язів на одному занятті.





За допомогою таблиці 3.4 - 3.6. створити розклад фітнес-занять для високого рівня на тиждень:









**Таблиця 3.4.**

День	Фізична активність
Понеділок	 Силові вправи для грудних м'язів, плечей та трицепсу +  20 хвилин високо інтенсивного аеробного заняття
Вівторок	 Силові вправи для м'язів ніг, стегон та живота
Середа	 Силові вправи для м'язів спини та біцепсу +  20 хвилин аеробне заняття (висока інтенсивність)
Четвер	 Відпочинок, йога або стретчинг
П'ятниця	 Силове заняття для всіх основних м'язових груп для високого рівня
Субота	 Високо інтенсивне аеробне заняття 20 хвилин
Неділя	 Відпочинок, йога або стретчинг

Або










**Таблиця 3.5.**

День	Фізична активність
Понеділок	 Силові вправи для грудних м'язів, плечей та трицепсу +  20 хвилин високо інтенсивного аеробного заняття
Вівторок	 Силові вправи для м'язів ніг, стегон та живота +  стретчинг для основних груп м'язів

<b>Середа</b>	 Силові вправи для м'язів спини та біцепсу +  20 хвилин аеробне заняття (висока інтенсивність)
<b>Четвер</b>	 Силові вправи для грудних м'язів, плечей та трицепсу +  стретчинг для основних груп м'язів
<b>П'ятниця</b>	 Силові вправи для м'язів ніг, стегон та живота
<b>Субота</b>	 Силові вправи для м'язів спини та біцепсу +  20 хвилин аеробне заняття (висока інтенсивність)
<b>Неділя</b>	 Відпочинок, йога або стретчинг

Або

Таблиця 3.6.

<b>День</b>	<b>Фізична активність</b>
<b>Понеділок</b>	 20 хвилин високо інтенсивного аеробного заняття  Силове заняття для всіх основних м'язових груп для високого рівня +  йога або стретчинг  20 хвилин аеробне заняття (висока інтенсивність)  йога або стретчинг  20 хвилин аеробне заняття (висока інтенсивність)  Силове заняття для всіх основних м'язових груп для високого рівня +  йога або стретчинг  Відпочинок, йога або стретчинг